**Rok III.** Wychodzi w Berlinie w połowie każdego miesiąca. **1897.**

# PRZEWODNIK ZDROWIA

Do współpracownictwa zaprasza się każdego, kto na podstawie doświadczenia lub nauki, pragnie służyć ludziom w sprawach ich zdrowia. Rękopisów drobnych nie zwraca się.

Pismo poświęcone pielęgnowaniu zdrowia i sposobowi życia według praw i wskazówek przyrody.

Szanujmy prawa przyrody, — a wszelkie szczęście sobie zapewnimy,

Wszelkie przesyłki adresować należy do wydawcy. Przy zamieszczeniu każdej pracy nadesłanej, podaje się nazwisko autora lub autorki, jeśli przeciw temu się nie zastrzeże.

Przedpłata jest roczna lub półroczna, zaczyna się od stycznia lub lipca, a wynosi: w miejscu bez przesyłki, rocznie 2 m.; półroczn. 1 mr.; z przes., w państwie niem., rocz. m. 2,50, półr. 1,25 m.; w austro-węgierskiem, rocz. 1 zł. a. 50 kr.; w rosyjskiem rocz. 1 rub. 50 k. W innych krajach europ. i Ameryce rocz. 2,70 m. W Niemczech i Austro-Węgrzech przyjmują przedpłatę wszystkie urzędy pocztowe; zapisany pod nr. t. 99. Numer osobny, bez przes. 25 fen. Prawdziwie ubodzy odbierać mogą pismo za nadesłaniem rocz. 50 f. (30 ct.) w znaczkach pocztow. na opłatę przesyłki.



**Nr. 5.** | Wydawca i redaktor odp.: A. Czarnowski Berlin, Karlstr. 32. | **Maj.**



## Druga pog. lekarska prof. Schweningera.

(Nerwowość. — Choroba a grzech pierworodny. — Walka przeciw bakcylom. — Przymusowe szczepienie ospy. — Szablonowość w leczeniu. — Djagnozy. — Alkohol i morfina.)

(Dokończenie).

Jako jeden z najlepszych środków ochronnych przeciw chorobom uważa przezwyciężenie obawy przed chorobą. Obawa taka, postępująca za człowiekiem w trop jak cień, czyni go przedewszystkiem wrażliwym istotnie na różne zarazki. System więc policyjny przymusu, jak w sprawie szczepienia ospy, przyczynia się po prostu do szerzenia postrachu, wstrzymuje wyrobienie odporności wśród szerszych mas.

Prof. Schweninger jest wogóle przeciwny wszelkiej szablonowości, czyli jednakowemu postępowaniu wobec rozmaitych jednostek. Stąd też nie wyraża się z uznaniem dla wodolecznictwa podług systemu Kneippa, uważając je właśnie za zbyt szablonowe.

Podobnież uznaje leczenie djetą za rozsądne tylko przy zastósowaniu do właściwości jednostek, nie zaś podejmowane wedle ogólnej modły, szablonowej. Szczególnym trafem rozprawy o tem wszczęły się właśnie z powodu pytania będącego w związku z kuracją Schweningerowską. Przytoczono wypadek, iż w Westfalji umarł ktoś na udar serca bezpośrednio po używaniu Schweningerowskiej djety, co w prowincji owej rozpowszechniło mniemanie, iż paraliż ten serca był skutkiem właśnie tej kuracji. Zapytano tedy profesora, czy leczenia djetą pewną mogą wywierać podobne osłabiające skutki na czynność serca. Prof. Schw. zaprzeczył temu, ale przy tej to właśnie sposobności oświadczył się przeciw szablonowemu używaniu pewnych kuracyj djetetycznych. Stawiono też pytanie co do znaczenia djagnozy, czyli rozpoznania choroby. Prof. Schw. bynajmniej się nie zapala do niej. Różni lekarze różne stawiają o jednym wypadku djagnozy, a każdy z nich może ma w pewnej mierze słuszność — jednolitość bezwarunkowa djagnozy nie da się przeprowadzić, ztąd też znaczenie jej tylko mierne. Zresztą po dziś dzień 60% djagnoz lekarskich są mylnemi. Ale publiczność sama winna nadużywaniu znaczenia djagnozy. Gdy dawniej zadowo-

łono się ogólną djagnozą, że wszystkie bóle pochodzą z „dolores“,*) dziś każdy chce wiedzieć koniecznie djagnozę swej choroby. Nieraz potem uspokojony już wraca od lekarza do domu. — Niejeden jednak przytem duchowo i cieleśnie marnieje.

Miał też prof. Schw. sposobność mówić o alkoholu i morfinie. Alkohol uważa za zupełnie zbyteczny; nawet w tych razach, gdy może być ustrojowi w czemkolwiek pożytecznym, da się bezwarunkowo równie korzystnie zastąpić czem innem.

Morfinę uważa prof. Schw. za szatański lek. Morfina szczególnie i przez to działa szkodliwie, że ulegający jej, sławiąc „błogie“ skutki morfiny porywają za sobą coraz to większe koła w przepaść i zniszczenie. Niszczące ustrój ludzki skutki morfiny znane są ogólnie, — pochwały, udzielane jej przez nałogowców, wykazują najlepiej, jak nie wiele dobrego spodziewać się możemy po naszych środkach leczniczych. Znaczenia morfiny dodatniego w pewnych razach zaprzeczyć nie można — ale używać jej należy o wiele ostrożniej, jak się to czyni! Wogóle środki lecznicze pozostaną, bądź co bądź, tylko nieuniknionem złem! Na to zważając zawsze, będziemy się mogli jedynie uchronić szkody dla naszego ustroju.

## Zdanie prof. Kussmaula o wodolecznictwie.

Nieufność, jaka panuje jeszcze podziśdzień wśród szerokich kół ludności do zasad naturalnego lecznictwa, powodowana jest głównie uprzedzeniem, jakie się objawia do lecznictwa tego wśród lekarzy zawodowych; powagi te bowiem, potępiając lecznictwo naturalne, przenoszą swe uprzedzenie na ogół, przejęty, jak wiadomo, zawsze czcią dla uznanych szkół i powag. Zważać jednak trzeba, że jak wogóle znaczenie pewnych szkół, systemów itd., wtedy, gdy krytyka wstrząsła już ich podstawami, podtrzymuje ludzkie przyzwyczajenie, pewna tradycyjna cześć dla powagi, tak rzecz się ma i z powagą medycyny szkolnej. Przyzwyczaiwszy się do uznawania jej, jako nauki na pewnym gruncie opartej, choć widzi grube pomyłki, ogół jest zbyt wygodnym i leniwym, aby badać wspólny powód tych pomyłek, aby słuszność przyznać tym, którzy zreformowania nauki żądają. Reformie takiej opiera się większość „uprzywilejowanych“ lekarzy, tj. większość, mająca utrzymanie z medycyny szkolnej, a nie dość umiejąca się wznieść ponad stanowe przesądy, aby widzieć braki i niedostatki swej nauki.

Są wszakże jednostki światłe wśród tego stanu, które zrozumiały konieczność reformy i jawnie krytykują niedomagania medycyny szkolnej z jednej strony, a z drugiej wykazują światu korzyści pewnych postępowań, lecznictwa naturalnego. Głosy takie są nader ważne, bo jako wychodzące właśnie od najświatlejszych osób z obozu dotychczas samowładnie panującego, są dla ogółu powolnie myślącego lepszem świadectwem, jak wszelkie wywody zwolenników naturalnego lecznictwa.

Stąd też przytaczamy chętnie zdania powag lekarskich, dotyczące pewnych poglądów i sposobów, w lecznictwie naturalnem stosowanych. Poglądy słynnego profesora Schweningera, powtórzone w naszem piśmie, wiele wykazały punktów stycznych. Dziś zaznaczamy z przyjemnością, że znany profesor medycyny, tajny radca Kussmaul, w dziełku osobnem wydanem w Heidelbergu, wyraża się z jak największem uznaniem o zasadach lecznictwa naturalnego, a w szczególności o leczeniu wodą.

Prof. K. przyznaje, że wiara w recepty lekarzy wśród oświeconych ludzi niknie, a w miarę tego podnosi się zaufanie do djetetycznych sposobów leczenia i wodolecznictwa, a szersze warstwy ludności pomału nabierają świadomości, iż dużo można zdziałać i bez lekarstw jedynie zapomocą p o w i e t r z a, w o d y i u r e g u l o w a n e g o s p o s o b u ż y c i a. Choć znów niektóre koła ludności popadają i w drugą ostateczność, tracąc zupełnie zaufanie i do najlepiej działających, niczem nie dających się zastąpić lekarstw, przecież c i e s z y ć s i ę n a l e ż y, ż e ś m i e s z n y w s t r ę t wielu Niemców d o w o d y i p o w i e t r z a z a c z y n a n i k n ą ć.

„I tłuste brzuszki“ — mówi dalej prof. Kussmaul — „powstające z dogadzania sobie, zapijania piwka i wysiadywania w karczmach znikną wreszcie pod działaniem właściwej higjeny, i dłużej nie będą uważane jako godne

*) dolores, po łacinie, znaczy właśnie bóle.

pozazdroszczenia oznaki tęgiego zdrowia".

Dalej zaznacza prof. K., że szczególnie woda zdobywa sobie, jako środek leczniczy, coraz większe a słuszne uznanie. Posłuchajmy własnych słów jego:

„Woda, stosowana zręcznie dobranym właściwie sposobem, reguluje obieg krwi i rozdział jej na naczynia, dalej wytwór cieplika i przemianę materji, i wpływa dodatnio na oddychanie i ustrój nerwowy. Wodolecznictwo wyszło już dziś ze stanu niemowlęctwa, w którym potykało się na słabych będąc nogach i nierzadko równie tyle szkody zdziałało, co fałszywe stosowanie lekarstw. Wytrawne doświadczenie i poznajomienie się z fizjologją uczyniły wodolecznictwo silnem i pewnem. W połączeniu z djetetyką może wodolecznictwo bezwarunkowo w niezliczonych chorobach ostrych i przewlekłych sprowadzić wyleczenie albo skutecznie popierać przebieg kuracyi".

W końcu z ubolewaniem zaznacza prof. K., że dzisiejsi młodzi lekarze, opuszczając wszechnicę, nie mają o hydroterapji (wodolecznictwie) prawie żadnego pojęcia. Potrafią dzielnie „opukiwać i wysłuchiwać", potrafią rozróżniać pod drobnowidzem z jaki tuzin odrębnych bakteryj, znają chemją, itd. itd., ze strzykawką do morfiny nie rozstają się prawie, pełni są niepowstrzymanej chęci leczenia i pomagania — ale cóż to wszystko znaczy, skoro w praktyce nieraz ich lajek zawstydzi, skoro ustąpić muszą z pola jakiemuś „nieaprobowanemu" lekarzowi, który wodą skutecznie działał przeciw chorobie, z którą sami nic wskórać nie mogli. Takie niepowodzenia niweczą zaufanie lekarzy do nauki medycyny, i nieraz ich popychają do obozu tych, co leczą na podstawie doświadczenia. Jest to niedostatkiem rażącym, mówi prof. K., nowoczesnego wykształcenia zawodowych medyków, i nic dziwnego, że nie mogą tacy ludzie współzawodniczyć z utalentowanymi lajkami, doświadczonymi w wodolecznictwie, że ci więcej zyskują przychylności i zaufania wśród publiczności. W tym kierunku konieczną jest reforma.

Życzyć należy, aby słowa tak wybitnego lekarza, jak prof. Kussmaul, znalazły posłuch. Niechby ci, którzy zawsze oglądają się na to, co mówią „powagi lekarskie", wzięli je sobie do serca, nie tylko pod względem wodolecznictwa, ale także i co do innych spraw, o które potrącił znakomity profesor. Mamy tu na myśli jego potępienie „tłustych brzuszków"; oby medycyna szkolna opowiedziała się wreszcie otwarcie za uchylaniem chorób przez szerzenie większej czystości, przez naturalne odżywianie się (jak najwięcej jarzyn i owoców), nie podniecające krwi, i przez wstrzemięźliwość od gorących napojów, owego jadu dla ludzkości.

# Więcej boso chodzić!

Zapewne żadna część ciała naszego nie bywa w czasach dzisiejszych więcej krępowaną i dręczoną powszechnie, jak niestety ta właśnie, która tworzy całą jego podstawę — to jest nogi. Nic zatem dziwnego, że nogi zdrowe należą obecnie do wyjątków, że większa część ludzi ma nogi chore, a przytem pokoślawione, z kilkoma nieraz nagniotkami na jednym palcu, chociaż podróży dalekich pieszo wcale nie odbywa.

Oczywiście przyczyna tego polega na dzisiejszej nierozumnej modzie ciągłego noszenia obuwia, do którego noga musi się stosować, zamiast żeby ubiór stosowany był do potrzeby ciała naszego.

Nogi, na których to cały ustrój nasz się opiera, wymagają przynajmniej takiej samej swobody jak nasze ręce. Gdybyśmy ciągle nosili rękawiczki, a na te jeszcze jaką modną ciasną powłokę z grubej skóry wtłoczyli, to z pewnością byłoby tak wiele miljonów ludzi, cierpiących na ręce, jak jest ich chorych na nogi. Panie nasze miałyby wtenczas słuszny powód do wstydzenia się pokazywania swej nagiej ręki, z odciskami, — podobnie jak dziś to czynią z brzydką, bo skarłowaciałą stopą. Brzydką zaś stopa ich stać się musi, gdy jest ciągle więzioną w pończochach i trzewikach a tem samem pozbawioną tak powietrza świeżego, jak dobroczynnego światła słonecznego.

Jak wiadomo, zdrowie i życie nasze zawisłe jest od należytego działania dwóch nader ważnych czynników tj. powietrza i światła. Nieprzyjemne wy-

pociny nóg wskazują dobitnie, jak szkodliwym być musi brak tych prawdziwie dla nas niezbędnych czynników.

Dawniej chodzili boso prawie wszyscy wieśniacy od wiosny do późnej jesieni. Dziś niestety — nie tylko w miastach lecz i we wsiach — ludzie są tak rozdelikaceni, że nie śmią bosą nogą stąpnąć nawet na podłogę z obawy, aby się nie zaziębić. Ale w rzeczy samej ludzie tacy z „zaziębienia“ prawie wcale nie wychodzą. Rozdelikacenie ich powoduje zwykle, iż nogi mają zimne i tak wrażliwe, że nie mogą znieść najmniejszej zmiany ciepłoty. Wrażliwość ta udziela się całemu ciału takich ludzi i trapi ich ustawicznie zimno pomimo ciepłego obuwia, futra a często i gorącego pieca. Rozumie się, iż wskutek przychodzącego u nich zastoju krwi, nastąpić muszą różne nieżyty (katary) szczególnie pęcherza, a dalej choroby nerek, brzucha, cierpienia szyji i głowy (gdyż krew z zimnych nóg za nadto nabiega do głowy), kurcze, hemorojdy a nawet rozmaite narośla.

Wszystkim tym przykrościom, jako też jeszcze wielu innym podobnem cierpieniom, najskuteczniej zapobiedz można przez chodzenie boso. Ściąga to w bardzo łagodny sposób krew z głowy do nóg, powoduje większe ciepło w całem ciele i najlepiej zabezpiecza od tz. zaziębień.

Ks. Kneipp twierdzi, iż wyleczył wielu ludzi cierpiących miesiące a nawet lata całe na uderzenie krwi do głowy i spowodowany przez to ból jej jedynie przez polecanie chodzenia boso. Nawet pochodzące z napływu krwi polipy w nosie wyleczył za pomocą tego prostego środka. Nazywa on zatem szczęśliwymi tych, którzy z powodu swojego zawodu, chodzą w lecie dużo boso, wzmacniając przez to wybornie swe zdrowie i siłę życiową.

Ci zaś, którzy przy swem zatrudnieniu nie mogą boso chodzić, powinniby przy każdej sposobności w podobny sposób swe nogi hartować, a mianowicie przy przechadzkach w ogrodzie i wycieczkach do boru, lub przynajmniej w domu przez pół godziny rano, oraz wieczór przed udaniem się na spoczynek. Zamiast ciasnych butów należy nosić wygodne obuwie lub sandały, tj. podeszwy przymocowane rzemyczkami do nogi.

Nadmienić tu wypada, iż chodzenie boso w pokoju po podłodze, bynajmniej nie może zupełnie zastąpić chodzenia boso po gołej ziemi; nie jest bowiem tak wzmacniające i orzeźwiające, jak chodzenie po gołej ziemi choćby zupełnie suchej. Borowi i robotnicy pracujący w lasach, zapewniają, że czują się o wiele więcej pokrzepieni i wzmocnieni, kiedy dla wypoczynku położyli się wprost na ziemi, niżeli gdy legli na ławie lub podobnem przyrządzeniu.

Ziemia wywiera szczególny wzmacniający wpływ na człowieka, na to dziecię ziemskie, skoro jest z niem w bezpośrednim związku — stósownie do słów pisma św.: „Z prochu powstałeś i w proch się obrócisz“. Często też spostrzegamy, że zwierzęta, mianowicie zające i sarny, chcąc sobie przysposobić miejsce spoczynku, wszelkie chrusty i liście najpierw odgarną, a potem dopiero układają się wprost na świeżą ziemię; niezawodnie przeczuwają instynktownie zbawienną siłę z ziemi idącą. Nasi oracze zaś, prując pługiem ziemię, wiedzą bardzo dobrze, jak to błogi wpływ na nich wywiera, gdy, nucąc wesołą piosnkę, boso w świeżej bruździe za pługiem dążą.

Czcigodnemu prałatowi ks. Kneippowi należy się nieśmiertelna sława za to, że chodzenie boso znowu do właściwego znaczenia doprowadził, tak że przynajmniej w Niemczech południowych nikt w tem nic śmiesznego i dziwnego nie znajduje.

W Wörishofen chodzą boso w lecie, nieraz przez dzień cały, prawie wszyscy chorzy zarówno, czy to zwykli śmiertelnicy, czy też biskupi, książęta, lub księżniczki i przypisują temu znakomite skutki i wyleczenie. Często chodzą boso po mokrej trawie, w zimie zaś po świeżym śniegu. Niektórzy zaś noszą sandały. Oby taki zwyczaj i u nas się rozpowszechnił, nie tylko po wsiach ale i w miastach, w których to moda miewa zwykle najwięcej niewolników. Szczególnie dziatkom naszym, które potrzebę chodzenia boso instynktownie odczuwają i z własnego popędu boso biegać lubią, — nie powinny „czułe“ matki nie tylko tego wzbraniać, ale je zaraz od najpierwszej młodości do takiego chodzenia przyzwyczajać. Dzieciom trzeba dawać w tym względzie największą swobodę, pozwalając im boso chodzić

tak długo, jak tylko chcą same. W nagrodę za to rozsądne matki będą się mogły nazywać matkami zdrowych, zahartowanych dzieci, których umysł także chorobliwym, zaćmionym pewnie nie będzie. „Bose chodzenie" — powiedział filozof Trentowski w swej Chowannie — „nie jest ani dla jaśnie wielmożnego ojca, ani dla synka jego wstydem. Sokrates i Kato występowali często na rynku i wśród walnego zgromadzenia ludu z bosemi nogami. I córeczka mogłaby wraz ze swym małym braciszkiem boso biegać. Niechże pierwsze trzy lata chodzi przynajmniej bez pończoch i majtek, bez rękawiczek, z obnażoną szyją i wolną piersią. Bo czemuż masz młode, rosnące i świeżego powietrza potrzebujące ciało w trumnie sukien zamykać".

Kto się wstydzi boso chodzić, albo kto innym gardzi, z powodu, że boso chodzi, ten z pewnością cierpi na zbytnie uderzanie krwi do mózgu — ma zimne nogi a głowę gorącą. Jestto wprost obrazą przyrody, jeśli w naszych buciskach, — które człowieka nieraz tłoczą i dręczą, aż mu się to na twarzy odbija, — ktoś znajduje więcej upodobania, niż w widoku bosej nogi człowieka który jest najdoskonalszym dziełem Stwórcy.

Sprzeciwiałoby się to wprost duchowi nauki chrześcijańskiej. Owe zakony, których członkowie zawsze boso chodzą, stwierdzają, że, chcąc osiągnąć błogosławieństwo nauki chrześciańskiej, należy wykonywać przepisy tyczące się naturalnego życia i pielęgnowania zdrowia. Chrystus Pan dał te przepisy swym uczniom a tem samem całemu chrześcijaństwu, lecz — niestety — dziś tak mało zachowywane bywają. Wykonywanie zaś tych przepisów niejest to dla nas żadnem umartwieniem, ale owszem podniesieniem przyjemności życia. Otóż Pan Jezus sam ciągle boso chodził i równie to nakazał uczniom swym słowy:

„Wy także nie macie nosić butów" (Mat. 10. 10. i Łuk. 10. 4.)

---

## Przestrogi i rady.

(Fd. B. w Cz.) Srodek na skaleczenie. W roczniku II. (1896) Przew. Zdr. na str. 87 podaliśmy jako wyborny środek, tamujący szybko krwawiącą ranę, popiół ze świeżo spalonego płótna lub też bawełnianej tkaniny. W celu prędkiego zagojenia rany użyć można liści rośliny nazwanej babka czyli pięczyłki (Plantago). Ale wprzód trzeba ranę należycie wymyć czystą wodą, najlepiej źródlaną. Liście przykłada się albo wprost na ranę, albo też macza się płócienny płatek w soku z babki i obwija ranę. Wielce skutecznym jest także wyciąg z rośliny tranck czyli pomornik górny (Arnica montana); leczy ona prędko i nie sprawia bólu. Maść na skaleczenia zrobić sobie można w ten sposób, iż bierze się cokolwiek oliwy i masła kokosowego lub łoju skopowego i domieszywa się do tego soku z babki lub arniki. Zawsze jednakowoż trzeba ranę naprzód należycie wodą wymyć.

O nerwowości w życiu rodzinnem miał prof. Dr. Laufener we Wiedniu odczyt, z którego przytaczamy następującą treść: L. rozróżnia trzy rodzaje nerwowości w życiu familijnem: nerwowość ojca, matki i dzieci. Nerwość ojca pochodzi przeważnie z lat kawalerskich, może zatem małżeństwo ze spokojną, rozumną i jeszcze nie zdenerwowaną dziewczyną służyć jako lekarstwo. Z innej strony małżeństwo nerwowego męża może stać się niebezpiecznem, gdyż dziedziczność odgrywa wielką rolę także w rozszerzaniu się nerwowości. Kiedy mąż dopiero w małżeństwie nerwowym został, to zapewne stało się to zprzyczyny zbytniego natężenia się przy pracy itp.; żona powinna się zatem starać, aby mąż za bardzo się nie natężał. Co do nerwowości kobiet, to pannom nerwowym jest małżeństwo bezwarunkowo jako lekarstwo do polecenia, gdyż małżonek bezwiednie im wpoji (sugeruje) pewną stałość i silniejszą indywidualność. Nerwowość dzieci da się odnieść albo na zły przykład od rodziców albo na nieprawidłowe wychowanie. Wogóle jest o wiele łatwiej nerwowości zapobiegnąć, jak z takowej wyleczyć — i na co trzeba największy kłaść nacisk.

Niezdrowy przysmak. Jako wielki przysmak spożywają rybacy zachodnio-pruscy, mianowicie na Żuławach i nad zatoką kurońską, surowe mięso rybie, i to głównie mięso łososi, wę-

gorzy i sandaczy. Ryby te krają zaraz po wyciągnięciu z wody i jedzą z sosem, złożonym z octu, cebuli i pieprzu. Następstwem tego jest, że prawie połowa ludności rybackiej na Żuławach choruje na tasiemca.

Piorun i drzewa. Stat ystyka uderzeń piorunów okazuje jasno, że piorun ma osobliwe upodobanie do niektórych drzew. Potwierdzają to nowe spostrzeżenia p. Karola Müllera, który w piśmie Himmel und Erde zestawił rezultaty badań, uczynionych w lasach księztwa Lippe-Detmold w ciągu ostatnich lat jedenastu. W okresie tym piorun uderzył 56 razy w dęby, drzewo mitologicznych władzców grzmotu: Jowisza, Tora i Perkuna, 20 razy w sosny, nigdy zaś nie dotknął buków, jakkolwiek stanowią one siedm dziesiątych części drzew tamecznych drzew leśnych. Ze względu więc na nasze zdrowie i życie trzeba się chronić i stawać, w czasie burzy, pod temi drzewami w które pioruny uderzać nie zwykły.

Zbytnie używanie soli. O używaniu soli do pokarmów dla ludzi, pisze lekarz ang. Gümper: Mylną jest zasada, że obfite spożywanie soli wzmacnia człowieka; dzieje się przeciwnie, bo właśnie wtedy krew szuka sobie innej drogi wyjścia i z tego powstają choroby szczególnie nerek. Z tych powodów należy soli używać zawsze w miarę — instynkt człowieka winien sam regulować ilość jej w pożywieniu. — Niestety instynkt nasz mamy dziś zwykle prawie zupełnie przytłumiony.

## Rozmaitości.

Stan zdrowia ks. Kneippa polepszył się był o tyle, iż czcigodny kapłan ten leczyć mógł dalej swych chorych. Niestety najświeższe depesze donoszą niepokojące wieści o tak znacznem pogorszeniu, iż powątpiewać trzeba wedle ludzkiego obliczenia o wyzdrowieniu 77 letniego starca.

Związek rodzicielski założono we Lwowie. Celem towarzystwa jest współdziałać z rodzicami, lub ich zastępować w pracy wychowawczej, opiekować się młodzieżą szkólną w czasie wolnym od nauki szkolnej, zatrudniać ją pożytecznie pod nadzorem wychowawców, strzedz od zepsucia i złego towarzystwa, wpływać w sposób właściwy na uszlachetnienie serca i wykształcenie umysłu, starać się o prawidłowe wychowanie cielesne, wdrażać je do posłuszeństwa, schludności i pracowitości.

Środkami do tego celu są: zakładanie i utrzymanie domów opieki, miejsc do gier, boisk gimnastycznych, torów łyżwiarskich, urządzanie wycieczek, nauka pływania, wioślarstwa, śpiewu, muzyki, utrzymywanie czytelni itp.

Sądzimy, że to krótkie przytoczenie celów i środków towarzystwa starczy za wszelką dlań reklamę, że rodzice i wogóle ludzie wychowaniem młodzieży się interesujący wpiszą się doń tłumnie; że towarzystwo to znajdzie poparcie u wszystkich, którym należyte wychowanie młodzieży na pożytek społeczeństwa i przyszłości narodu, nie jest obojętne. Szczęść Boże! —

— Ochrona dzieci. W Anglii istnieje „angielskie stowarzyszenie ochrony dzieci“ którego celem jest chronić dzieci od nieludzkiego postępowania z niemi, a winnych oddawać sądom. Działanie stowarzyszenia tego musi być bardzo pożyteczne, skoro za jeden tylko miesiąc listopad roku 1896, przedstawia następujące liczby. Ilość wypadków, w których przeprowadzono dochodzenie, wynosiła 2.348 — z tego okazało się 2 026 wypadków rzeczywiście nieludzkiego obchodzenia się z dziećmi. Ilość dzieci, wziętych w obronę, wynosiła 5 709. Na skutek dochodzeń, przez stowarzyszenie przeprowadzonych, wydano 1 594 sądowych upomnień, ukarno 240 przestępców, których kary wynoszą łącznie 43 lat więzienia — przeciętnie zatem wypada na jednego skazanego dwa miesiące i 4 dni więzienia. Prócz tego zapłacili skazani 31 funt. szt. grzywny. U nas istnieją stowarzyszenia ochrony — zwierząt. Czy nie ma wypadków. któreby wskazywały na potrzebę ochrony ludzi zwłaszcza dzieci?

— Liczba obłąkanych wzrasta przerażająco. W roku 1880 było ich w zakładach 25,568, a w roku 1894 aż 54,307, a zatem w 15-tu latach wzrosła ta liczba o 28,749=112,4 procent.

Nowe gorzelnie. Prawdopodobnie

dla zaspokojenia „koniecznej“ potrzeby ma być wybudowanych w Chojnicach i okolicy 5 wielkich gorzelni spółkowych. Jakby Prusy Zachodnie jeszcze nie dosyć miały sznapsu i pijaków! Rozumie się, że koncesja na takie budowle chętnie będzie udzieloną, gdyż sznaps jest donośnym objektem podatkowym. Czyż to także należy do wiadomej „wyższej“ cywilizacji niemieckiej.?! Radzimy, aby obok każdej fabryki sznapsu równocześnie więzienie i szpital pobudowano, albo co najmniej drugi dom poprawy w Chojnicach.

Alkohol a zbrodnie. Pomiędzy 18046 więźniami w pruskich cuchthauzach było 1. kwietnia 1894 3279 pijaków, 2835 popełnili swą zbrodnię w stanie pijanym. Baer stwierdził 42% pijaków pomiędzy wszystkimi więźniami. Chociaż te fakta za prawdę uznano, stowarzyszenie kolonjalne wpaja murzynom w Afryce kulturę sznapsem. Na przeszłorocznej wystawie przemysłowej w Berlinie wystawiono nawet beczki konjaku i ponczu przeznaczone dla Afryki. Z takiego rodzaju cywilizacji oczywiście mogą mieć radość djabeł i abrykanci sznapsu.

Najdłuższem życiem cieszą się Bułgarzy. Ostatni spis ludności wykazuje 3883 osób, które liczą po nad 100 lat wieku. W ogóle szczepy bałkańskie odznaczają się długiem życiem, Rumunia liczy 1084 osób, którzy już przekroczyli setny rok życia, a Serbia liczy ich 578. Dla porównania dodamy, że Niemcy posiadając około 50 milionów ludności, olbrzymie wobec takiej Bułgaryi, liczą zaledwie 78 osób, które przekroczyły 100 lat wieku. Najstarszym człowiekiem na świecie ma być murzyn Bruno Cetrim, mieszkający w Buenos Ayres, ma żyć już 150 lat. Po nim idzie woźnica Kustrim w Moskwie, który liczy sobie już 140 lat życia.

Autentyczne. Pewien profesor chirurgii, wykładając swym słuchaczom o częstej a tak nieprzyjemnej chorobie, jaką jest nowotwór raka, opowiadał, że narośl ta tworzy się najczęściej w miejscu, które podlega ustawicznemu drażnieniu. Jako podobny przykład przytoczył naszych górali tatrzańskich, u których najczęściej spotykamy raka na wardze — gdyż sok z fajki, o krótkim cybuszku, z którą się góral nie rozstaje, ściekając na wargę, drażni ją bezustannie.

W dwa lub trzy miesiące po tym wykładzie, przedstawia profesor chorą kobietę, u której rozpoznano na piersi nowotwór rakowaty. Jeden z uczniów zapytany, jaka mogłaby być tego przyczyna — po głębokim namyśle odpowiada:

„Ona musiała fajkę palić!“

---

## Piśmiennictwo. *)

Talizman zdrowia i piękności. Drukowane jako manuskrypt. Cena dla przedpł. Przew. zdr. zniżona na 50 fen.

Krótko a węzłowato, bo w 20 zdaniach zestawione są tu środki, któremi osiągnąć i zachować sobie można zdrowie a tem samem i piękność ciała i duszy. Znajdujemy tu treściwą odpowiedź na pytania: czem powinniśmy się odżywiać, w czem przedewszystkiem kąpać się powinniśmy, a czego unikać trzeba. Podany jest także sposób urządzenia kąpieli słoneczno-powietrznych. Zeszycik ten polecamy każdemu.

Rady dla rzemieślników ku zachowaniu zdrowia. Dr. Ludwik Natanson. Warszawa Nakład księg. M. A. Wizbeka 1897. Cena? W dziełku obejmującem 41 stron, zestawił autor umiejętnie a treściwie wszystko to, co każdy rzemieślnik koniecznie wiedzieć i wykonywać powinien, niechcąc się narażać na utratę zdrowia. Opisane są: mieszkanie, odzież, odżywianie ochędostwo, praca i wypoczynek tudzież podane uwagi odnoszące się do rzemiosł poszczególnych. W każdem tow. przemysłowem rady te powinny być odczytywane.

Źródła i drogi pozapłciowego szerzenia syfilisu napisał Dr. E. Sonnenberg. Odbitka ze „Zdrowia“. Warszawa księg. E. Kolińskiego 1897. Kop. 30.

Opisane jest tu przenoszenie strasznej tej choroby szczególnie przez karmienie niemowląt, odciąganie pokarmu, naczynia stołowe, odzież, niektóre prace zawodowe, narzędzia chirurgiczne, dent., fryzjerskie, obrzędy rytualne,

*) Wszelkie książki zdrowotyczne nabyć można w wydawnictwie Przew. Zdr.

lecznictwo ludowe, tatuowanie. Studjum to polecamy szczegółowo lekarzom i higjenistom.

Rodzina i Szkoła, dwutygodnik poświęcony sprawom wychowania domowego i szkolnego, zamieściła w num. 7 i 8 między innemi znakomity artykuł. Niedokrewność dzieci, jej przyczyni i sposób „leczenia", zaś w num. 9 artykuły „O tak zwanych chorobach szkólnych. i Młodzież zbrodnicza".

Czasopismo to zasługuje na jak największe rozpowszechnienie. Przynajmniej każde towarzystwo powinno je abonować. Przedpłata roczna wynosi 5 marek.

Ed. Baltzer. Vegetarisches Kochbuch für Freunde der natürlichen Lebensweise. 12 Aufl. Leipzig, Verl. v. H. Hartung & Sohn. Cena 1.25 M. Autor znanym jest jako jeden z najdzielniejszych szermierzy jarstwa. Napisał bardzo wiele dzieł, w których udowadnia, że człowiek nie powinien się odżywiać mięsem, bo mu to jest od Boga i od przyrody zakazane, bo go to czyni chorym na ciele i na duszy. W powyższej książce podaje zaś praktyczne sposoby przyrządzenia potraw jarskich. Książka ta uznana jest ze wszystkich podobnych za najlepszą.

Dr. A. Kingsford. Die Pflanzennahrung bei dem Menschen. Uebersetzt u. bearbeitet von Dr. A. Aderholdt. 3. Aufl. Leipzig. Verlag v. H. Hartung & Sohn. Cena 1,50 fen. Udowodnionym jest tu wpływ pożywienia roślinnego na wytwarzanie i utrzymanie siły, na zdrowie, na cielesny i umysłowy dobrobyt. Prawdziwy to podręcznik wegetarjanizmu.

Die Lichtkur. Ideen-Entwickelung über das Licht u seine Bedeutung für Heilzwecke nebst anschliessender Schilderung des Lebens in einer Lichtkuranstalt — von Karl Thielbörger. Berlin 1897. Verl. von W Möller. Cena 50 fen.

Autor wyłuszcza zupełnie nowe poglądy na powstanie ciał niebieskich, wychodząc z zapatrywania, że utworzyły się ze światła. Słońce ze swymi planetami było pierwotnie niby morzem światła, z którego przez ciągłe obracanie około swego środka dzisiejsze słońce i planety powstały. Ale najzabawniejszem jest twierdzenie autora, że wprost od słońca nie dostajemy ani ciepła ani światła. Stara się bowiem dowieść, że mamy to do zawdzięczenia pośrednictwu naszej atmosfery. Nareszcie wskazuje autor na wielkie znaczenie światła dla nas ludzi, zachęcając do najczęstszych kąpieli słonecznych.

Enkarpa. Culturgeschichte der Menschheit im Lichte der pythagoräischen Lehre von Robert Springer. Hannover. Schmorl & von Seefeld. Cena 5 M.

Wyraz „Enkarpa" oznacza tyle co girlanda z owoców. Autor znamionuje symbolicznie tym wyrazem ową naukę djety owocowej, mającą przekształcić błądzącą ludzkość, ową ideę kulturną Pytagorasa i Platona, która się jako wonna splatanka rozciąga ponad historji poziom krwią przesiąknięty, opinając się około ołtarzów niektórych świątyń. Idea ta uważaną i uczoną była przez najmędrszych i najszlachetniejszych ludzi jako podstawa odrodzenia i uszlachetnienia rodzaju ludzkiego. Autor stara się wywiązać ze swego zadania, przystępując do zapoznania czytelnika z życiem Aryaszów, owego 200 miljonowego szczepu stojącego na najwyższym szczeblu kultury około r. 900 przed Chr. Następnie wykazuje jak stósowanie tej nauki wpływało na najstarsze znane narody jak Egipcjanów, Izraelitów, Brahmanów i Buddhistów, Greków, Indów, Rzymian.

Dalej opisuje pod tym względem Chrystusa i Apostołów, cytuje słowa 9 Ojców kościoła, aleksandryjskich jako też nowszych filozofów i myślicieli. — Dzieło liczy 544 stronnic i zasługuje na pilne studjowanie. Dla naszego odrodzenia mogłoby to mieć szczególne znaczenie. Twierdzimy, że ci, którzy się podziśdzień chełpią ze swej „wyższej cywilizacyi", otrzeźwieliby z pewnością, gdyby myśl przewodnią dzieła do życia swego zastosowali.

Druk S Buszczyńskiego w Toruniu.